

Das große Fodmap Kochbuch

Die besten Rezepte für eine FODMAP-arme Ernährung im Alltag. Gesund kochen mit der Low-FODMAP-Diät für mehr Wohlbefinden! Inkl. Ratgeber und Ernährungsplan

Lust auf mehr?

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke. Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:

www.bit.ly/LisaAckermann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Low-FODMAP – Für mehr Ruhe im Bauch	10
Low FODMAP für einen beschwerdefreien Alltag	17
Welche Lebensmittel gehören zu den FODMAPs?	21
Die Low-FODMAP Diät in drei Schritten	33
Hinweis zu den Rezepten	35
Abkürzungen	36
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:.....	36
Basics & Dressings – Für den Vorrat	37
1. Knochenbrühe	37
2. Mediterranes Kräutersalz	38
3. „Allround“ Fleischgewürzsalz	38
4. Knoblauchöl.....	39
5. Walnuss-Basilikum-Pesto.....	39
6. Sommerliches Zitronen-Dressing	40
7. Spinat-Joghurt-Dressing	40
8. Zitronen-Apfellessig-Dressing.....	41
9. Asia-Erdnuss-Dressing.....	41
10. Klassischer Petersilien-Joghurt-Dip.....	42
Frühstücksrezepte – darmgesund & Low-FODMAP starten	43
11. Sonntagszopf	43
12. Hafer-Bananen-Pancakes.....	44
13. Heidelbeer-Kokos-Brei	44
14. Overnight-Fruit-Cornflakes	45
15. Karibisches Müsli	45
16. Kleine Hafer-Pfannkuchen	46

17. Himbeer-Konfitüre	46
18. Nuss-Schoko-Creme	47
19. Cranberry-Joghurt-Smoothie	47
20. Darmfreundlicher Papaya-Saft	48
21. Cremige Brombeer-Hafer-Grütze	48
22. Ginger-Juice	49
23. Mandel-Vanille-Cookies	49
24. Erdbeer-Marmelade	50
25. Herzhaftes Lachs-Pfannkuchen	51
26. Gegrillte Waffel mit Fruchtmus	52
27. Buchweizen-Bananen-Brot	53
28. Kernige Joghurt-Buchweizen-Stangen	54
29. Kokos-Zitronen-Milchreis	55
30. Buchweizen-Rosinen-Porridge	56
31. Superfood-Porridge	57
32. Raffiniertes Zimt-Quinoa-Porridge	58
33. Fermentiertes Porridge	59
34. Kerniger Limetten-Heidelbeer-Joghurt	60
35. Zürcher Hafer-Müsli	61
36. Bekömmliches Hirse-Zimt-Porridge	62
37. Ofen-Nuss-Granola	63
38. Buntes Beeren-Porridge	64
39. Kerniges Leinsamen-Brot	65
40. Ofen-Porridge mit Banane	66
Low-FODMAP Smoothies	67
41. Joghurt-Apfel-Smoothie	67
42. Sommerlicher Melonen-Smoothie	67
43. Strawberry-Banana-Drink	68
44. Karibischer Kokos-Smoothie	68

45. Balance-Detox-Juice.....	69
46. Muntermacher-Smoothie mit Banane	69
47. Orangen-Möhren-Saft.....	70
48. Good-Morning-Smoothie mit Kokos & Kaffee.....	70
49. Herbst-Smoothie mit Zimt	71
50. Berry-Smoothie	71
Mini-Meals - Kleine FODMAP-arme Gerichte	72
51. Mediterrane Süßkartoffel-Frittata.....	72
52. Darmfreundliche Guacamole	73
53. Vegane Fingerfood-Häppchen	73
54. Sizilianische Pizza	74
55. Kleiner Eier-Salat	74
56. Herbstliche Feta-Puffer mit Schnittlauch-Dip	75
57. Zucchini-Reis-Schnitten	76
58. Ziegenkäse-Kräuter-Soufflés.....	77
59. Paprika-Spinat-Salat	78
60. Gegrillte Hähnchen-Spieße „Neu-Delhi“	79
61. Schweizer Kartoffel-Rösti	80
62. Thunfisch-Puffer	81
63. Kartoffelpalten mit Kräuter-Dip	82
64. Käse-Zucchini-Kuchen.....	83
65. Mittiterraner Oliven-Schnittlauch-Quark	84
Mittags-Rezeptideen.....	85
66. Kohlrabi-Schafskäse-Bowl	85
67. Leichter Bohnen-Salat.....	86
68. Trauben-Himbeer-Salat	86
69. Französisches Ratatouille.....	87
70. Herzhafter Paprika-Hackbällchen-Topf.....	88
71. Garnelen-Lachs-Bowl mit Dill.....	89

72. Griechische Moussaka	90
73. Ägyptischer Gewürz-Rotbarsch.....	91
74. Sanft gegarter Kräuter-Lachs.....	92
75. Erbsen-Nudel-Bowl	93
76. Südamerikanische Süßkartoffel-Bowl.....	94
77. Gemüse-Nudeln.....	95
78. Israelische Gemüse-Pfanne.....	96
79. Kürbis-Parmesan-Frittata	97
80. Mexikanisches Chili-con-Carne	98
81. Käse-Chicorée-Auflauf.....	99
82. Wohltuendes Soulfood-Curry	100
83. Orientalisches Lachs-Taboulé.....	101
84. Frühlingshafte One-Pot-Pasta mit Schafskäse.....	102
85. Asia-Reis-Nudeln	103
86. Italienische One-Pot-Pasta mit Speck & Schnittlauch	104
87. Asia-Pasta mit Hähnchen & Reisnudeln	105
88. Hähnchenbrustfilet mit raffinierter Sauce	106
89. Siziliens Zitronen-Pasta mit Spinat	107
90. Gefüllte Spinat-Schafskäse-Pfannkuchen.....	108
91. Pikante Thunfisch-Pasta	109
92. Mailänder Safran-Risotto	110
93. Gegrillter Lachs mit Paprika-Chili-Salat	111
94. Mediterranes Hähnchen-Risotto.....	112
95. Pasta „Bella-Italia“ mit Pancetta	113
Bauchschmeichler - Abendgerichte.....	114
96. Schafskäse-Auberginen-Röllchen.....	114
97. Kärtner Brokkoli-Salat mit Kürbiskernen	115
98. Spanische Tomaten-Paprika-Suppe.....	116
99. Raffinierter Cranberry-Reis-Salat.....	117

100. Zucchini-Zoodles mit Linsen-Bolognese	118
101. Darmfreundliche Zucchini-Pastinaken-Suppe	119
102. Exotische Möhren-Pastinaken-Suppe	120
103. Kleine Hähnchen-Päckchen mit pikanter Sauce	121
104. Thai-Lachs-Nudeln	122
105. Indische Grünkohl-Dal	123
106. Mandarinen-Hirse-Salat	124
107. Herbstlicher Kürbis-Salat mit Schafskäse-Dip.....	125
108. Taboulé mit Minze & Granatapfel.....	126
109. Himbeer-Quinoa-Salta mit Möhren.....	127
110. Kartoffel-Ei-Salat	128
Süß & salzig – Gebäck & Snacks	129
111. Italienische Focaccia	129
112. Avocado-Lachs-Häppchen	130
113. Würzige Kohlrabi-Stifte	130
114. Almond-Cookies	131
115. Schneller Gurken-Salat.....	131
116. Möhren-Cremesuppe.....	132
117. Hafer-Cracker.....	133
118. Mediterrane Mini-Pizzis	134
119. Sommerliche Minze-Hirse-Salat.....	135
120. Zucchini-Oliven-Muffins	136
121. Süße Schokoladen-Kekse.....	137
122. Kräuter-Kartoffel-Snack	138
123. Ummantelte Kartoffel-Bällchen.....	139
124. Garnelen-Spinat-Salat.....	140
125. Luftiges Rosinen-Gebäck.....	141
126. Schnelle Allround-Kekse	142
127. Limoncello Schnitten.....	143

128. Winterliche Lebkuchen-Muffins	144
129. Frischkäse-Mohn-Röllchen.....	145
130. Vanille-Leinsamen-Kekse	146
Süße Genussmomente.....	147
131. Hafer-Crumble mit Rhabarber	147
132. Karibische Papaya	148
133. Schokoladen-Sahne-Mousse	148
134. Summer-Sorbet	149
135. Italienisches Espresso-Pannacotta.....	149
136. Afrikanische Rum-Bananen.....	150
137. Peanuts-Ice-Cream „salt & sweet“	150
138. Superfood-Milchreis	151
139. Himbeer-Quark.....	151
140. Fluffige Milk-Cream	152
141. Doppelter Schokoladen-Traum	153
142. Sommerliche Rhabarber-Creme	154
143. American Cheesecake	155
144. Geeister Mascarpone-Kaffee	156
145. Mascarpone-Trauben-Küchlein	157
146. Himbeer-Käsekuchen.....	158
147. Süße Pudding-Verführung	159
148. Raffinierter Polenta-Frucht-Kuchen	160
149. Strawberry-Crumbles.....	161
150. Italienische Ricotta-Schnitten mit Fruchtmus	162
Abschließende Worte	163
BONUS: 14 Tage Ernährungsplan.....	164
Impressum	166

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
unser Körper ist ein einzigartiges Wunderwerk und schon allein unsere Verdauung leistet jeden Tag Eindrucksvolles!

Der Magen-Darm-Trakt ist im Grunde rund um die Uhr aktiv. Alle Nahrungsmittel, die wir täglich verzehren, werden dort in ihre Einzelbestandteile zerlegt, damit die wertvollen Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für den Organismus verfügbar gemacht werden können.

Damit dieser Verdauungsprozess optimal funktionieren kann, braucht es ein gesundes, ineinander greifendes System aus Hormonen, Enzymen, Verdauungssäften und Mikroorganismen.

Im besten Fall bemerken wir die täglichen Verdauungsvorgänge gar nicht. Bei vielen Millionen Bürgerinnen und Bürger ist das aber leider nicht so. Sie leiden unter Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen, Reizdarm, Reizmagen oder verschiedenen Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie eine Histaminintoleranz oder eine Zöliakie. Auch Divertikel im Darm oder Hämorrhoiden deuten auf Störungen des Verdauungstrakts hin.

Medizinischen Experten zufolge leiden in unserem Land rund 35-60 % der Bevölkerung an Verstopfung und einem unangenehmen Blähbauchgefühl. Frauen sind dabei im Schnitt doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Wenn der Darm jedoch leidet, dann gerät der gesamte körpereigene Stoffwechsel und auch die eigene Immunabwehr aus dem Gleichgewicht. Das allgemeine Wohlbefinden sinkt und wir werden immer anfälliger für diverse Infektionskrankungen.

Klar, jeder Bauch darf auch mal seinen schlechten Tag haben und grummeln. Wenn Verdauungsbeschwerden jedoch über eine längere Zeit hinweg andauern, ist das ein ernst zunehmendes Signal! Unter Umständen kann eine Erkrankung dahinterstecken, die dringend angemessen behandelt werden muss.

Verdauungsbeschwerden belasten massiv und schränken die eigene Lebensqualität maßgeblich ein. Daher ist es wichtig, den konkreten Ursachen auf den Grund zu gehen und auch angemessen vorzubeugen.

Eine gesunde Ernährungsweise und ein ausgewogener Lebensstil tragen ganz wesentlich dazu bei, die Verdauung wieder in Balance zu bringen. Auch eine Low-

FODMAP-Diät will genau hier ansetzen, Beschwerden lindern und wieder zu mehr Wohlbefinden beitragen.

Die FODMAP-Diät basiert auf der Beobachtung, dass einige Kohlenhydrate, die wir über unsere tägliche Ernährung aufnehmen – die sogenannten FODMAP-Kohlenhydrate – nicht von jedem Einzelnen in gleichem Maße gut vertragen werden. Vor allem bei Menschen mit einem sensiblen Darm können Sie zu Symptomen führen. Diese Kohlenhydrate finden sich in den unterschiedlichsten Nahrungsmitteln und demnach geht es bei der FODMAP Diät nicht um eine Klassifizierung der Lebensmittel in „gesund und ungesund“, sondern um die Differenzierung, ob ein Nahrungsmittel gut oder eher schlecht verdaulich ist.

In diesem Ratgeber möchten wir Ihnen mehr über die Low-FODMAP Diät näherbringen und die Wirksamkeit dieses Ernährungskonzepts vermitteln. Neben vielen alltagstauglichen Tipps und umfassenden Basisinformationen erwarten Sie in diesem Buch 150 leckere Rezepte, die Ihrem Darm rundum guttun, aber gleichzeitig für viel Genuss sorgen.

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die Low-FODMAP Ernährung unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Low-FODMAP – Für mehr Ruhe im Bauch

Was leistet unser Verdauungssystem jeden Tag? Was braucht der Darm zum Gesundsein? Wieso führen einige Nahrungsmittel zu Unverträglichkeiten und Darmproblemen? Was sind FODMAPs eigentlich und welche Rolle spielen sie beim Reizdarm-Syndrom?

Es gibt viele Fragen und genau auf diese möchten wir in diesem Ratgeber eine Antwort geben.

Verschiedene wissenschaftliche Forschungsstudien haben sich bereits mit der FODMAP-Diät beschäftigt und konnten aufzeigen, dass dieses Konzept sehr gut geeignet ist, um Störungen des Verdauungstrakts zu mindern.

Unser tägliches Verhalten ist oftmals die Ursache für verschiedene Beschwerden und das ist auch nicht weiter verwunderlich, denn die Speiseröhre, der Magen sowie der Darm stehen täglich in direkter Berührung mit der aufgenommenen Nahrung.

Aus diesem Grund ist es wichtig, immer wieder die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen und den eigenen Speiseplan auf die individuellen Magen-Darm-Bedürfnisse abzustimmen. Somit erreichen Sie eine ausgewogene innere Balance und ein rundum gutes Bauchgefühl.

Der Darm wird von einem „Stress-Organ“ zu einem „Wohlfühl-Organ“ und das ist von zentraler Bedeutung, denn schließlich ist der Darm die Mitte unserer Gesundheit.

Das Verdauungssystem des menschlichen Körpers

Das Verdauungssystem des Menschen können Sie sich wie einen langen Schlauch vorstellen, der mit einer Länge von rund neun Metern vom Mundraum bis hinunter zum After reicht.

Der Verdauungstrakt sorgt für eine Zerkleinerung der aufgenommenen Nahrung und somit für die Bereitstellung der wichtigen Nähr- und Vitalstoffe.

Durch die Verdauung beschafft sich der Organismus die benötigte Energie und all die Nährstoffbausteine, die für die täglichen Vitalfunktionen benötigt werden. Das Verdauungssystem regelt auch die Wasseraufnahme in den Körper. Gleichzeitig werden wichtige hormonelle Botenstoffe produziert und in den Blutkreislauf abgegeben.

Das Verdauungssystem ist darüber hinaus sozusagen eine Firewall – eine leistungsstarke Abwehr für den Körper und bietet einen Schutz vor verschiedenen Krankheitserregern, die zum Beispiel in der aufgenommenen Nahrung enthalten sein könnten.

Unverdauliche Bestandteile aus der Nahrung werden einfach wieder aus dem Körper ausgeleitet.

Die aufgenommene Nahrung legt folgenden Weg durch den Verdauungstrakt zurück:

1. Zähne und Mundraum

Hier wird das Essen zerkleinert und mit Speichel vermischt. Eiweiße und Fette werden nur mechanisch zerkleinert, doch bei Kohlenhydraten startet die Verdauung schon im Mundraum.

Verantwortlich dafür ist vor allem das Enzym „Amylase“.

2. Speiseröhre

Die Muskeln der Speiseröhre und die Schwerkraft befördern den Speisebrei weiter in den Magen.

3. Magen

Im Magen wird der Nahrungsbrei mit verschiedenen Magensaften vermischt und von kräftigen muskulären Bewegungen „durchgeknetet“: Durch das Enzym namens Pepsin werden die Nahrungsproteine aufgespalten.

4. Pförtner

Der Speisebrei wird stückchenweise durch den sogenannten Pförtner in Richtung Zwölffingerdarm weitergeschoben. Der Pförtner ist ein Muskel am Magenausgang.

5. Gallenblase

Die Gallenblase und die Leber geben weitere Verdauungsflüssigkeiten in den Zwölffingerdarm ab.

6. Bauchspeicheldrüse

Hier werden weitere Enzyme und Sekrete produziert, um die Kohlenhydrate, aber vor allem die Nahrungseiweiße und Fette verdauen zu können.

7. Zwölffingerdarm

Über eine spezielle Stelle im Zwölffingerdarm wird der Bauchspeichel und die Gallenflüssigkeit in den Dünndarm geleitet.

8. Dünndarm

Das ist sozusagen das zentrale Organ der Verdauung. Hier im Dünndarm zerlegen bestimmte Enzyme die Nahrungsproteine in einzelne Aminosäuren und machen sie somit verfügbar für den Organismus.

Kohlenhydrate werden in Einfachzucker aufgespalten und Fette werden umgewandelt in Glyzerin sowie in Fettsäuren. Auch die wichtigen Spurenelemente, Vitamine und Mineralien, die in den Mahlzeiten enthalten sind, werden im Dünndarm resorbiert und in den Blutkreislauf geleitet.

9. Dickdarm

Hier wird dem verbleibenden Nahrungsbrei vor allem Wasser entzogen, aber noch weitere essenzielle Mineralstoffe.

10. Enddarm

Im Enddarm – auch als Mastdarm bezeichnet – sammeln sich alle Nahrungsbestandteile an, die der Körper weder verdauen noch verwerten kann. Sie werden einfach aus dem Organismus wieder ausgeleitet.

Der Darm als Mitte unserer Gesundheit

Nach der Haut ist der Darm das größte Organ des menschlichen Körpers, zumindest flächenmäßig betrachtet. Eine stolze Länge von durchschnittlich acht Metern hat der Darm und vollbringt Tag für Tag Bemerkenswertes!

Vor ihm befinden sich noch der Magen, die Speiseröhre und der Mundraum.

Der längste Teil des Darms ist mit ca. 5-6 Metern der Dünndarm. Er ist sozusagen unermüdlich im Einsatz, ohne dass wir etwas davon merken. Erst wenn es zu

einer Beeinträchtigung der Darmfunktionen kommt, macht sich das Organ durch verschiedene Beschwerden und Schmerzen bemerkbar.

Man könnte sagen, der Darm ist das Kraftwerk des Körpers, ein echtes Power-Organ. Er ist auf der einen Seite sensibel und auf der anderen Seite doch so leistungsstark. Vor allem der Dünndarm ist der Hauptakteur der Verdauung – denn hier wird die Energie aus der täglich aufgenommenen Nahrung extrahiert und für den Organismus „nutzbar“ gemacht.

Dieses Organ übernimmt den Hauptanteil der Fettverdauung und führt auch die schon begonnene Kohlenhydrat- und Eiweißaufspaltung weiter. Sobald die im Nahrungsbrei enthaltenen Nährstoffe in kleinste Bestandteile zerlegt wurden, werden sie von der Darmschleimhaut in den Blutkreislauf aufgenommen. Das, was nun noch vom Nahrungsbrei übrigbleibt, wird weiter zum Dickdarm geleitet.

Der Dickdarm ist dann sozusagen der Restverwerter. Hier werden dem Speisebrei nur noch Salze, Wasser und letzte Mineralien entzogen. Das was übrigbleibt ist das, was der Körper nicht verwerten und nicht brauchen kann. Das wird weitergeleitet in den Mastdarm, wo es dann schließlich über den Stuhlgang den Körper wieder verlässt.

Ungefähr 100 Billionen Bakterien besiedeln die Darmflora des Dickdarms und übernehmen zentrale Funktionen für die Verdauung, für das Wohlbefinden, aber auch für die Immunabwehr. Je größer der Artenreichtum dieser Darmbakterien ist, desto gesünder ist der Organismus. Sehr bekannte Vertreter der wertvollen „nützlichen“ Darmorganismen sind die Bifidobakterien und die Laktobazillen, die Milchsäurebakterien.

Die 5 Hauptfunktionen des Dickdarms

- Zum einen ist der Dickdarm für die **Verdauung** der täglich aufgenommenen Nahrung zuständig: Die dort lebenden Mikroorganismen zersetzen weitestgehend die unverdaulichen Pflanzenfasern, die Ballaststoffe!

Diese werden aufgespalten in Bestandteile, die der Organismus dann schließlich aufnehmen und für sich weiter verwerten kann.

- Im Rahmen des Zerlegungsvorgangs der unverdaulichen Pflanzenfasern und anderen Nahrungsbestandteile produzieren die Darmbakterien kurzkettige Fettsäuren: Diese sind eine hervorragende **Nahrungsquelle**

für die Darmschleimhautzellen.

Das ist eine sehr wichtige Aufgabe, denn die Darmzellen brauchen Tag für Tag eine ausreichende Energiebedarfsdeckung. Sie erneuern sich nach ungefähr drei bis fünf Tagen. Im Vergleich dazu: Hautzellen erneuern sich lediglich alle 28 Tage!

- Der Dickdarm ist auch ein sehr wichtiger **Vitaminproduzent**. Einige Darmbewohner stellen selbst Vitamine her, so zum Beispiel Vitamin K. Dieser Mikronährstoff ist sehr wichtig für eine gesunde Blutgerinnung und ebenso für einen starken Knochenbau.
Einige Darmbakterien produzieren zudem Vitamin B2, Vitamin B12, Folsäure und Biotin.
- Die nützlichen Darmbakterien haften an der Darmoberfläche und erschweren es somit fremden Keimen und Bakterien, sich im Dickdarm anzusiedeln. Somit hat das Organ auch eine „**Leibwächter**“-Funktion.
Darüber hinaus sorgen Laktobazillen für ein saures pH-Milieu, das Salmonellen, Viren und andere Krankheitserreger im Zaum hält. Diese Darmzellen sind sehr wichtige Immunabwehrzellen, die „Feind“ und „Freund“ ganz klar voneinander differenzieren können.
- Last but not least: Der Dickdarm ist auch der „**Gute-Laune-Macher**“: Die Darmbakterien haben nämlich einen großen Einfluss auf die Stimmungslage.

Einige Mikroorganismen stellen neurologisch aktive Stoffe her wie zum Beispiel Serotonin oder Dopamin und über die Darmwand gelangen diese „Glückshormone“ dann in den Blutkreislauf.

Reizdarmsyndrom – eine funktionelle Störung des Verdauungstrakts

Lange Zeit galt das Reizdarmsyndrom als „eingebildete Erkrankung“.

Heutzutage steht jedoch fest, dass hinter dem „Alarm im Darm“ organische Ursache stecken. Durch eine individuelle Therapie – so beispielsweise eine zeitlich begrenzte Low-FODMAP Diät – lassen sich die Symptome jedoch deutlich verbessern.

Ungefähr jeder Fünfte in Deutschland leidet unter einem sogenannten Reizdarmsyndrom.

Ständig kommt es zu Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Die häufigsten Symptome sind jedoch unbestimmte Bauchschmerzen sowie ein ausgeprägtes Gefühl des Unwohlseins. Auch Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen sind möglich.

Wenn einige Mediziner zu den zahlreichen Symptomen und Beschwerden keinen organischen Befund finden können, notieren sie einfach „Reizdarm“. Für die Betroffenen ist die Lebensqualität jedoch massiv eingeschränkt und sie leiden im Alltag sehr. Für sie beginnt ein langer Leidensweg – von Arzt zu Arzt, denn es gibt keine einheitliche Reizdarmsymptomatik. So treten die einzelnen Symptome manchmal im Wechsel und manchmal in Kombination miteinander auf.

Doch welche Ursachen liegen dem Reizdarmsyndrom zugrunde?

Bei einigen Betroffenen sind die Darmbewegungen gestört. Bei anderen ist die Darmschleimhaut sehr empfindlich für diverse Reize. Der „Verdauungsschlauch“ ist übersensibel und meldet sich sozusagen bei jeder Dehnung. Bei anderen Reizdarm-Patienten lässt sich im Gehirn eine veränderte Verarbeitung von Schmerzreizen aus dem Bauch erkennen.

Auch eine Veränderung des Darmmikrobioms – der Darmflora – ist nachgewiesen. Im Rahmen medizinischer Untersuchungen wie einer Darmspiegelung, einer Magenspiegelung oder diversen Blutuntersuchungen zeigt sich jedoch, dass die Organe vollkommen gesund sind. Es gibt also keinen konkreten Auslöser für die Beschwerden. Bei einigen Reizdarm-Patienten finden die Ärzte dann einen konkreten Auslöser, nämlich eine vorausgegangene Antibiotika-Behandlung.

Das wichtigste Ziel für die Betroffenen und die Ärzte ist es, zunächst einmal andere Erkrankungen wie zum Beispiel Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Zöliakie, Infektionen, Allergie oder gar Tumoren auszuschließen. Daher gehören zur Diagnosefindung im Allgemeinen auch Untersuchungen wie Darmspiegelungen und gynäkologische Untersuchungen.

Jeder „Reizdarm-Typ“ ist individuell

Jeder Reizdarm hat einen ganz eigenen Verlauf und somit auch eine individuelle Symptomatik. Um eine zielgerichtete Therapie anstoßen zu können, muss zwischen drei verschiedenen Reizdarm-Typen differenziert werden:

Reizdarm und Durchfall

Hier leiden die Betroffenen mehrmals täglich, mindestens jedoch drei Mal unter einem sehr flüssigen Stuhl.

Reizdarm und Verstopfung

Hier haben die Betroffenen einen sehr harten Stuhlgang, denn sie nur hin und wieder und unter intensiven körperlichen Mühen abgeben können.

Mischtypus

Hier wechseln sich Verstopfung und Durchfall immer wieder ab.

Erkennen Sie individuelle Ursachen und Risikofaktoren!

Versuchen Sie, die Auslöser des Reizdarms zu erkennen. Häufig stecken bestimmte Lebensmittel oder emotionale Belastungen dahinter:

Stress

Stressbelastungen intensivieren den Aufruhr im Darm. Daher sind Entspannungs-techniken von besonderer Bedeutung. Versuchen Sie es mit Achtsamkeitsübun-gen, Meditationen oder progressiver Muskelentspannung. Auch ein Yoga-Work-out unterstützt Sie aktiv bei der Entspannung und der Stressreduktion.

Gezielter Stressabbau ist ein wichtiger Bestandteil der Mind-Body-Medizin zur Linderung von Reizdarmbeschwerden.

Ernährung

Überprüfen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und führen Sie gerne auch ein Er-nährungstagebuch:

- Geht es Ihnen besser, wenn Sie tagsüber viel Tee trinken?
- Fühlen Sie sich besser, wenn Sie leichte Schonkost zu sich nehmen, die Ihren Verdauungstrakt nicht belastet?

Falls ja, dann sollten Sie unbedingt bei Ihrer täglichen Ernährung ansetzen. In vielen Fällen rufen Alkohol, Milch, fettreiche Mahlzeiten, Kaffee, Fruchtzucker oder Zuckeralkohole Beschwerden hervor.
In solchen Situationen zahlt sich die Low-FODMAP Diät aus.

Immer wieder sprechen Ernährungsexperten und Mediziner von einem Zusam-menhang zwischen dem Reizdarmsyndrom (RDS) und der Low FODMAP Diät.

Auch wissenschaftliche Studien setzen sich immer wieder mit diesem Thema auseinander und konnten aufzeigen, dass eine FODMAP-arme Ernährung sehr wirksam Reizdarmsymptome und Verdauungsbeschwerden lindern kann.

Low FODMAP für einen beschwerdefreien Alltag

Ernährungsexperten gehen davon aus, dass rund dreiviertel aller Reizdarmsyndrom-Patienten auch von einer FODMAP-Empfindlichkeit betroffen sind.

Eine Ernährung, die dementsprechend FODMAP-arm ist, kann wirksam dabei helfen, die Beschwerden zu lindern.

Ernährungsmediziner gaben Reizdarm-Patienten in einem Versuch unterschiedliche Lösungen in den Magen, die mal mehr und mal weniger FODMAPs enthielten. Die Ergebnisse waren dabei ganz eindeutig. Durch die Verabreichung der FODMAP-reichen Präparate – insbesondere der Fruktane – konnten die klassischen Reizdarmbeschwerden hervorgerufen werden.

FODMAP-arm essen ist keine dauerhafte Lösung!

Es ist sehr wichtig, dass Sie nicht dauerhaft auf FODMAPs verzichten, denn eine Low-FODMAP Ernährung verändert die Ballaststoffzufuhr und das kann sich langfristig ungünstig auf die Darmflora-Zusammensetzung auswirken.

Auch die Verdauungstätigkeit würde durch eine dauerhafte Low FODMAP negativ beeinflusst werden.

Aus diesem Grund sieht der Behandlungsansatz vor, die FODMAPs nur für eine gewisse Dauer vom täglichen Speiseplan zu entfernen – nämlich, bis sich die Beschwerden gebessert haben.

Anschließend wird die Verträglichkeit für alle FODMAP-Gruppen einzeln getestet. Die Gruppen, die keine Beschwerden hervorrufen, können und sollen wieder in die tägliche Ernährung integriert werden. Dadurch erweitert sich das zugelassene Nahrungsmittelspektrum immer mehr und der Körper wird immer umfassender und besser mit essenziellen Nähr- und Vitalstoffen versorgt.

Low-FODMAP – was beinhaltet das Konzept konkret?

Hinter diesem Konzept steht ein zeitlich limitiertes Diätprinzip, das speziell dafür kreiert worden ist, um Verdauungsbeschwerden vorzubeugen bzw. zu lindern.

Ursprünglich ist dieses Konzept entwickelt worden, um chronisch-entzündliche Darmkrankheiten wie zum Beispiel Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Divertikulitis oder eben das Reizdarm-Syndrom in den Griff zu bekommen. Durch die zeitlich

begrenzte angepasste Ernährung lassen sich verschiedene Symptome nachhaltig verbessern. So können Beschwerden wie Durchfall, häufiger Stuhldrang, unangenehme Bauchschmerzen, Blähungen oder auch Verstopfung erfolgreich beseitigt werden.

Was bedeutet FODMAP?

FODMAP ist eine Abkürzung, ein Akronym aus dem Englischen:

F	-	Fermentierbare	-	vergärbare Lebensmittel
O	-	Oligosaccharide	-	Mehrfachzucker
D	-	Disaccharide	-	Zweifachzucker (Laktose)
M	-	Monosaccharide	-	Einfachzucker (Fruktose)
A	-	and	-	und
P	-	Polyole	-	Zuckeralkohole (Sorbit, Mannit, Xylit, ...)

Ganz kurz lässt sich das folgendermaßen auf den Punkt bringen:

FODMAPs sind unverdauliche Zucker, die im Grunde Fast Food für die Darmbewohner sind.

Grundsätzlich beschreibt das Kürzel „FODMAP“ eine Gruppe von kurzkettigen Kohlenhydraten sowie von Zuckeralkoholen, die fermentiert – das bedeutet vergärt – werden können.

FODMAPs kommen in unserer täglichen Nahrung ganz natürlich vor! Sie sind nicht gesundheitsschädlich oder gar giftig, doch sie können in manchen Fällen für die Entstehung von Verdauungsbeschwerden verantwortlich sein.

FODMAPs sind auch keine ungesunden Lebensmittel und sollten genau aus diesem Grund auch nicht lebenslang vom Speiseplan gestrichen werden.

FODMAPs sind also ein „buntes Bouquet“ aus verschiedenen Nahrungsmittelbestandteilen, die aber in puncto „Verdauung“ drei grundlegende Gemeinsamkeiten haben:

- a. Sie können vom Dünndarm nur schwer oder sogar überhaupt nicht aufgenommen werden.

Es gibt verschiedene Gründe und Ursachen, weshalb FODMAPs vom menschlichen Dünndarm nur schwer oder sogar überhaupt nicht aufgenommen werden können. So kann es beispielsweise sein, dass die Zuckermoleküle zu groß sind, um die Darmwand zu passieren. Das ist etwa

bei Zuckeralkoholen der Fall.

Es kann aber auch sein, dass die Transportfähigkeiten durch die Darmwand hindurch stark limitiert sind: Das ist insbesondere bei Fructose (Fruchtzucker) der Fall.

Auch eine verminderte Enzymtätigkeit – wie im Fall von Laktose – kann eine zugrundeliegende Ursache sein.

b. FODMAPs haben eine starke Wasserbindungskapazität.

Das führt schließlich dazu, dass sich im Darm deutlich höhere Flüssigkeitsmengen ansammeln. Die Folge: Eine schnellere Transportgeschwindigkeit im Darm und dadurch kommt es zu weichen Stuhlgängen und Durchfall.

c. FODMAPs vergären (fermentieren) schnell.

Alle FODMAPs können durch Bakterien in sehr kurzer Zeit vergärt werden. Wie schnell dieser Fermentationsprozess letztendlich abläuft, ist auch von der Länge der Kohlenhydratketten abhängig. In den meisten Fällen sind FODMAPs jedoch kurzkettig und somit mühelos zerlegt. Dementsprechend kommt es auch rasch zu den unangenehmen Symptomen.

Sind alle Kohlenhydrate FODMAPs?

Die Logik hinter dem FODMAP Konzept ist im Grunde ganz simpel:

Saccharide sind Zuckermoleküle.

Je nachdem, wie viele Zuckermoleküle aneinandergereiht sind, ist die Rede von Einfach-, Zweifach- oder Mehrfachzuckern.

Mehrfachzucker – sogenannte Polysaccharide – sind langkettige „komplexe“ Kohlenhydrate, die den Blutzucker nur langsam ansteigen lassen. Der Körper braucht einige Zeit, um diese Kohlenhydratart aufzuspalten und zu verfügbarer Energie umzuwandeln. Das führt nicht nur zu einem langsamen Blutzuckeranstieg, sondern auch zur Vermeidung von unerwünschten Heißhungerattacken sowie einem langen Sattgefühl.

Kurzkettige Kohlenhydrate wie Einfachzucker (Monosaccharide) oder Zweifachzucker (Disaccharide) lassen hingegen den Blutzuckerwert innerhalb von 10-20 Minuten nach dem Essen rapide ansteigen. Der herkömmliche Haushaltszucker heißt Saccharose und ist beispielsweise ein Zweifachzucker, ein Disaccharid: Es besteht aus einem Glucose-Molekül sowie einem Fruktose-Molekül.

Die Folge ist eine hohe Insulinausschüttung und ein schneller Abfall des Blutzuckers. Den überschüssigen Zucker, der nicht als Energie verbraucht wird, lagert der Körper in Form von Fettzellen in der Muskulatur sowie in der Leber ein.

Diese Achterbahnhfahrt des Blutzuckers führt nur zu Heißhungerattacken. Darüber hinaus wird auch die Bauchspeicheldrüse durch die ständig hohe Insulinausschüttung belastet.

Diese unerwünschten Effekte bleiben bei langkettigen Kohlenhydraten, den Polysacchariden (Mehrfachzuckern) aus.

Die folgende Auflistung möchte Ihnen einen Überblick über die unterschiedlichen Zuckerarten geben:

- ***Einfachzucker (Monosaccharide)***

Glukose (Traubenzucker)

Vorkommend in:

Gemüse, Früchten, zum Teil in Fertigprodukten

- ***Zweifachzucker (Disaccharide)***

Saccharose (Haushaltszucker)

Laktose (Milchzucker)

Maltose (Malzzucker)

Vorkommend in:

Fertigprodukten, Milch & Milchprodukten, raffinierter Haushaltszucker, Süßwaren, Limonade

Info:

Nahrungsmittel mit enthaltenen Zweifachzuckern haben einen sehr süßen Geschmack und dienen vor allem als reiner Energieträger. Sie enthalten kaum Mineralstoffe oder wertvolle Vitamine, bewirken aber einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Zweifachzucker begünstigen zudem Heißhungergefühle.

- ***Mehrfachzucker (Polysaccharide)***

Stärke

Vorkommend in: